# DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

**Rok VI. — 1910. Nr. 5.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

*Cena prenumeracyjna:* Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.



## Wskazówki dla nauczycieli, zdających egzamin kwalifikacyjny z gier i zabaw ruchowych.

Najnowsze przepisy o egzaminach kwalifikacyjnych nauczycieli szkół ludowych w Galicyi wprowadzają obowiązkowy egzamin z gier i zabaw ruchowych. Innowacya ta jest wielkim postępem na polu wychowania fizycznego i zasługuje też na najżywsze uznanie. Obowiązkowy egzamin z gier i zabaw ruchowych, przymuszający kandydata do studyów w tej dziedzinie, przyczyni się niewątpliwie do rozpowszechnienia i wprowadzenia gier ruchowych w szkołach naszego kraju, a tem samem dźwignie stan wychowania fizycznego na wyższy stopień rozwoju.

Wprowadzeniem egzaminu z gier ruchowych, otrzymuje wychowanie fizyczne silny impuls rozwojowy, zyskuje na znaczeniu, a nauczycielstwo wskazówkę, że tego działu wychowania szkolnego nie wolno zaniedbywać. Jednakże byłoby rzeczą wskazaną, ażeby egzamin ten stał się momentem zmuszającym młodego nauczyciela do nabycia prawdziwej wiedzy na tem polu, starania przyswojenia sobie całego zasobu materyału w tej dziedzinie, jakim szkoła ludowa i wydziałowa może i powinna dysponować, Przysposobienie się przeczytaniem kilku gier, któremi nauczyciel zbywa egzamin, i do któ-

rego ogranicza raz na zawsze całą pracę i wiedzę na polu wychowania fizycznego, nie może być tolerowanem dziś, kiedy wszystkie cywilizowane narody dążą na tem polu do doskonałości. Ponadto, nauczyciel, będąc naturalnym propagatorem wychowania fizycznego, powinien przynajmniej teoretycznie zdobyć zasadniczą wiedzę na polu organizacyi gier, wycieczek, parków Jordana, a nawet w pewnej mierze w dziedzinie ćwiczeń sportowych tak lekkiej atletyki, footballu, hokkey'u, tennisu i t. d. jak i sportów zimowych, tudzież urządzania zawodów, gdyż jako jedyny nieraz w danej miejscowości ukwalifikowany do tego rodzaju ćwiczeń, może wychowaniu fizycznemu wogóle, nie tylko w szkole, ale i poza nią wielkie oddać usługi.

Z tej przyczyny uważam za potrzebne, celem zoryentowania się w tej dziedzinie, podać materyał i jego zakres, jaki powinien być objęty egzaminem z gier i zabaw ruchowych.

Zdaniem mojem kandydat w czasie egzaminu kwalifikacyjnego powinien wykazać znajomość:

I. przepisów i instrukcyi, planów i regulaminu odnośnie do wychowania fizycznego;

II. zasobu, względnie systemu gier ruchowych i ćwiczeń z zakresu biegu, skoku i rzutu;

III. zasad hygieny gier i ćwiczeń pokrewnych, a w szczególności hygieny szybkiego chodu i biegu;

IV. zasad metodyki i dydaktyki gier ruchowych i ćwiczeń w biegu, skoku, rzucie, tudzież znaczenia gier pod względem wychowawczym;

V. zasad organizacyi gier tak w zastosowaniu do programu szkolnego, jak i w zastosowaniu do gier popołudniowych nadobowiązkowych, wycieczek i ćwiczeń zimowych;

VI. zasad organizacyi zawodów w grach i ćwiczeniach w biegu, skoku i rzucie;

VII. zasad urządzania boisk, parków do gier i sporządzania przyborów do gier;

VIII. literatury traktującej o grach ruchowych, tudzież ćwiczeniach w biegu, skoku i rzucie.

Rozbierając szczegółowo powyżej nakreślone działy, powinien kandydat przygotować się do odpowiedzi na następujące kwestye:

## Ustawodawstwo.

W jakich rozmiarach wprowadza ustawa gry ruchowe w program nauki szkół ludowych i wydziałowych męskich i żeńskich?

Czy wszystka młodzież obowiązaną jest do uczestniczenia w grach ruchowych?

Ile godzin tygodniowo przeznacza plan naukowy na ćwiczenia fizyczne w poszczególnych kategoryach szkół i latach naukowych?

Czy w czasie przeznaczonym na gimnastykę dozwolonem jest zarządzanie wyłącznie gier ruchowych?

Czy wolno czasu przeznaczonego na ćwiczenia fizyczne użyć na naukę przedmiotów umysłowych?

Czy wolno w czasie przeznaczonym na gimnastykę urządzić wycieczkę i w jakich warunkach?

Jakiem ćwiczeniem fizycznem można uzupełniać i przeplatać gry ruchowe?

(Bieg, skok, rzut, pochód).

Jakie ćwiczenia fizyczne oprócz gimnastyki i gier można uprawiać w szkole?

(Pływanie, wycieczki, sporty zimowe).

Jak określają przepisy utrzymywanie i nadzór nad boiskiem szkolnem?

Czem i w jaki sposób zastąpi nauczyciel w porze dżdżystej, chłodnej i w zimie gry ruchowe?

(Gimnastyką w izbie, w zimie zaś: ćwiczeniami saneczkowemi, ślizgawką, marszem drogowym).

Kto jest obowiązany dostarczyć szkole przyborów do gier?

(Przybory do gier, jako środki naukowe, obowiązana jest dostarczyć Władza szkolna).

## Systematyka.

Jaka zachodzi różnica między grą a zabawą?

(Gra jest walką między dwoma jednostkami lub partyami, zabawa nie ma celu walki, jest ćwiczeniem fizycznem).

Które gry nazywamy gimnastycznemi a które sportowemi i dlaczego?

(Gry gimnastyczne polegają na bieganiu i ogólnej zręczności w chwytaniu współćwiczących, w prześciganiu ich w szybkości, poderwaniu przedmiotu danego i t. p, — gry sportowe: polegają na wyspecyalizowaniu się w chwytaniu, rzucaniu, podbijaniu, ewen. kopaniu piłki. Pierwsze można zarządzić z młodzieżą wszędzie bez poprzedniego jej przygotowania, drugie wymagają ćwiczeń wstępnych i należytego przygotowania boiska).

Jaki jest podział gier wogóle?

(Gry wolne i przyborami, gry siłowe, zręcznościowe i umysłowe).

Czem charakteryzują się gry siłowe i jak je dzielimy?

(Szybkim, obrotnym i wytrwałym biegiem, ewentualnie mocowaniem się celem wyparcia przeciwnika z zajmowanego miejsca, odebrania przedmiotu danego i t. p. — dzielą się na: 1. gry bieżne a) gonitwy: (łapanki, gonitwy o miejsce, wyścigi); b) podrywki, 2. walki siłowe (o miejsce, o przedmiot, w obronie własnej), 3. rzucanie ciężarów).

Czem charakteryzują się gry zręcznościowe i jak je dzielimy?

(Zręcznością specyalizowaną w rzucaniu (podbijaniu) piłki i chwytaniu (odbijaniu) — dzielą się na: 1. gry w rzucaniu do celu, 2. gry w podbijaniu do celu, 3. gry w rzucaniu (podbijaniu) i chwytaniu (odbijaniu).

*

Czem cechują się łapanki, wymienić kilka, opisać jednę?

(Gonitwą za uciekającym współtowarzyszem celem schwytania go. Łapanka we dwójkę. Pościg. Cygan. Jastrząb i gołębie = *(Łapanka)*. Gołębiarz. Przyjaciele. Dzień i noc. Wilkołak=*(Murzyn)*. Wodnik *(Pierścień. Kruk)*. Wilk i gąski = *(Jastrząb i kury)*. Mekieta. Turek. Trzeciak. Dwojąk. Handlarz (Ptasznik). Lis, pastuch gęsi. Kogut i kurki = *(Ostatnia dwójka wprzód)*. Polowanie. Lawina. Chiński mur. Wilk. Zajączek. Gra w mata. Plinie z wyrywką = *(Pościg)*. Plinie modern = *(Pogoń)*. Kot i mysz. Ślepy kot i mysz. Ślepa babka. Derkacz. Ciuciu babka. Żaby i bociany. Niedźwiedź = *(Łańcuch wilków)*. A do jamy lisie = *(Lis z jamy)*. *(Rybacy)*.

Uwaga: Gry *kursywą* podane, wyjęte są z książki Dr. M. S. Tokarskiego: Zabawy i gry ruchowe. Kraków, wszystkie inne z książki E. Cenar: Gry i zabawy ruchowe różnych narodów.

Czem cechują się gonitwy o miejsce, wymienić kilka, opisać jednę?

(Zdobyciem danego miejsca szybkim biegiem, przed zajęciem go przez współgracza. Nożyczki. Poczta. Gwałtu gore. Pytką sąsiada = *(Pytka)*. Pytka leży. Bnm. *(Mieszkante* i t. p.).

Czem cechują się wyścigi, wymienić kilka, opisać jeden?

(Wyprzedzeniem współzawodnika w biegu [chodzie, skoku] w dotarciu do oznaczonej mety tą samą drogą Wyścig obwodowy w szeregu. Wyścig obwodowy w kole. Wyścig prosty chodem lub biegiem. Wyścig z przeszkodami. Wyścig z płotami. Wyścig z wyrównaniem. Wyścig z nawrotem. Wyścig z obciążeniem. Wyścigi ze skrawkami. Wyścig rozstawny. Wyścigi humorystyczne: tyłem, w workach, pętach, półpętach, kulżmo, z jajem, wodą, na szczudłach, matematyczne, na czworakach i t. p.).

Czem cechują się podrywki, wymienić kilka, opisać jednę?

(Zdobyciem danego przedmiotu szybkiem dotarciem do niego, zręcznem poderwaniem lub wytrąceniem go z ręki współgracza. Podrywka podawana = *(Wyrywka)*. Podr. rzucana = *(Rzucanka)* wolno, niewolno. Podr. ścigana = *(Rabuś)* Podr. chowana. Podr. ścigana z niewolą = *(Podrywka)* i t. p.

Czem cechują się walki o miejsce, wymienić kilka, opisać jedną?

(Wypieraniem przeciwnika z zajętego miejsca zapomocą popychania lub ciągnięcia. Na bociana. Walka o kociołek. Wojna. Zdobywanie twierdzy i t. p.).

Czem cechują się walki o przedmiot, wymienić kilka, opisać jednę?

(Zdobyciem przedmiotu na przeciwniku zapomocą mocowania. Walka jednostek o linkę. Walka jednostek o kołek. Walka jednostek o kulę. Walka gromadna o linę. Walka z wyścigiem o linę. Walka rzędem lub w kole o linę. Walka o żerdź i t. p.).

Czem cechują się walki w obronie własnej, wymienić kilka, opisać jednę?

(Stawieniem oporu przeciwnikowi w tej mierze, iżby nie powalił mnie na ziemię, nie przeniósł do swojego rejonu, nie przerwał łańcucha. Liszko wyrwij się. Cap. Przerwany król. Kogucia wojna. Żandarmi i zbóje i t. p.).

Czem cechuje się rzucanie ciężarów, wymienić kilka sposobów, podać które nadają się do szkoły?

(Silnem rzuceniem przedmiotu w dal (wyż). Miotanie procną piłką. Miotanie dyskiem. Miotanie oszczepem i t. p. Nadają się do szkoły: Miotanie procną i małą piłką).

Czem cechują się gry zręcznościowe, polegające na rzucaniu zręczem przedmiotów, wymienić kilka, opisać jednę?

(Celnem trafieniem danym przedmiotem w oznaczony cel. Rzucanie obręczy na żerdkę, piłki do kosza lub tarczy. Boccia. Rzucanie oszczepem do celu. Kijkiem do klocka Stuk, puk. Gra w narody. Stawanego - *(Stójka). Jeden w kole. Jeźdźcy i konie. Kucie. Wybijanka. Niedźwiedź, Słupek. Kurnik).*

Czem cechują się gry, polegające na podbijaniu piłki ręką (nogą) lub przedmiotem, wymienić kilka, opisać jednę?

(Celnem podbiciem piłki i trafieniem nią w oznaczony cel. Podbijanie małej piłki ponad sznur zapomocą dłoni, palestry, bębenka, rakiety, tudzież podbijanie dużej piłki za pomocą kija lub kopaniem do jamy, bramki lub żerdki).

Czem cechują się gry, polegające na rzucaniu lub podbijaniu i chwytaniu lub odbijaniu, wymienić kilka, opisać jednę?

(Na zręcznem rzucaniu (podbijaniu, kopaniu i chwytaniu lub odbijaniu z lotu. Rzucanki i chwytki: n. p. *Wyścig piłek. Piłka górna.* Rzucanki obręczą, *odrzucanka.* Harpastum. Meta, półmety. Dobijany. Rzucanka graniczna. Procna chwytana i odbijana = *(Piłka uszata. Piłka graniczna).* Odbijanka. *Odbijanka bębenkowa.* Pięstówka chwytna i zwykła. Palant polski, niem. bramk. *Palestra.* Dyabołek. Ronders polski i angielski. Podbijanka do bramy. Tambourino. Czoromaj. Burzenie wieży = *(wieża).* Football z granicą. Piłka nożna w kole. Hockey. Football associacion Piłka koszykowa.

## Hygiena gier i ćwiczeń pokrewnych.

Co powinien uczynić nauczyciel, zanim wogóle rozpocznie z młodzieżą gry i ćwiczenia gimnastyczne?

(Oględność i ostrożność nakazuje nauczycielowi z początkiem roku szkolnego dokonać przeglądu uczniów swoich, wybadać ich: ażali nie cierpią wady serca, skrzywień kręgosłupa, jakie przebyli choroby, czy nie mają przepukliny, krwotoków nosowych, kaszlu, zawrotów głowy i t. p. Młodzież, która ma wadę serca, przepuklinę, krwotoki nosowe, kaszel, białko w moczu, tudzież która przebyła zapalenia opłucnej i ta, która wyglądem swoim wskazuje na pewien stan chorobowy i sama żali się na niedomagania, należy wykluczyć od forsowniejszych gier i ćwiczeń, aż do ewentualnego orzeczenia lekarskiego).

Które gry należy zaliczyć do niebezpiecznych i z tego powodu eliminować ze szkół ludowych?

(Walki o nierównej sile, przerywania łańcuchów, zawijanie wężyków i t. p., przy których łatwo o nieszczęśliwy wypadek, gdy się je masowo przeprowadza).

Kiedy gra bezpieczna staje się niebezpieczną?

(Jeżeli grę silnie ruchową zarządzamy w wielkiej masie uczestników, bez podzielenia ich na mniejsze gromady, gdyż powstają wtedy zderzenia i upadki. Jeżeli boisko jest kamieniste lub małe, otoczone parkanami i murami. Jeżeli grę zarządzamy w sali gimnastycznej).

Jak postąpi nauczyciel w razie nieszczęśliwego wypadku?

(Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach).

Jakich gier unikać należy w czasie chłodnego dnia, a jakich w czasie upalnego?

(W czasie chłodu unikać gier o słabym ruchu fizycznym, j. n. p. Kot i mysz. Trzeciak i t. p., podczas których cała masa młodzieży stoi społem bez ruchu, a tylko kilku biega, natomiast zarządzić należy gry, przy których wszystka młodzież biega n. p. Wilkołak. Jastrząb i gołębie. Dzień i noc i t. p., których właśnie w dnie upalne unikać należy, a zarządzić pierwsze).

Jak uchronić młodzież przed ewentualnem zaziębieniem, nabawieniem się zapaleń gardła, płuc i t. p. chorób wskutek niehygienicznego zachowania się w czasie gry?

(Zasadniczo nie wolno młodzieży po zmęczeniu się: pić wody, siadać na ziemię lub kamienie, stać bezczynnie na chłodzie. Po forsownym ruchu należy młodzież w dnie chłodne rychło zaprowadzić do izby szkolnej i pilnie strzedz przed piciem wody).

Jakiego stroju używać powinna młodzież w czasie gier?

(Jak najlżejszego, żadnych zarzutek, serdaków, szalików i t. p. — W dnie ciepłe młodzież męska powinna zrzucać surduty i kołnierzyki, przywdziewać koszulki gimnastyczne, lub grać w zwykłej miękkiej koszuli zakasawszy rękawy i rozpiąwszy koszulę pod brodą).

Do jakich gier i ćwiczeń fizycznych można zastosować bez szkody dla zdrowia śpiewu?

(Do powolnych pochodów, gier miejscowych, przy których młodzież stoi lub zwolna porusza się, unikać zaś śpiewu w czasie szybkich ruchów, marszów rychłych, tudzież na drogach wydzielających kurz).

Czy można ze względów zdrowotnych urządzać z młodzieżą szkół ludowych zawody w grach, ewentualnie w jakich i od którego stopnia nauki?

(Zawody dozwolone chłopcom i dziewczętom od III. stopnia nauki w górę, a mianowicie: na III. stop. nauki zawód w grze: Dzień i noc. Podrywka ścigana. Wyścig humorystyczny, na IV. stop. nauki zawód w grze: Meta, półmety. Rzucanka i chwytka graniczna, ewentualnie w piłce koszykowej i palancie, na V i dalszych stop. nauki zawód w grze: Palancie. Procnej. Podbijance do bramy. Koszykowej i t. p., na najwyższym stopniu nauki także chłopcy w Footballu z wymiarem 60 m. czasu i z dwoma pauzami).

Czy wskazaną jest rzeczą ze względów zdrowotnych urządzanie z młodzieżą poniżej lat 14 zawodów: w biegu, chodzie, skoku i rzucie, ewentualnie w jakim zakresie odnośnie do czasu, przestrzeni i poszczególnych stopni nauki?

(Zawody w biegu z zachowaniem nadzwyczajnej ostrożności, co do długości przestrzeni, dozwolone od IV. roku nauki w górę, a mianowicie:

na IV. st. nauki zawód w biegu na prześcig 30—50 *m*, bieg rozstawny (z jednostkowym biegiem 30—50 *m*), bieg z kołem 100—150 *m*, chód szybki na 300—600 *m*, rzut piłką małą do celu, skok w wyż z miejsca, na V. stopniu i dalszych: zawód w biegu na prześcig 60=100 *m*, bieg z przeszkodami nizkiemi (100 *m*), chód szybki na 1000 *m*, rzut procną piłką w dal, skok w dal, trójskok, skok o tyczce w dal i wyż, skok w wyż z rozbiegu).

Jakich ostrożności zastosuje nauczyciel przy ćwiczeniu chodu, biegu szybkiego, skoku i rzutu z uwagi na hygienę ruchu?

(Przy ćwiczeniach w chodzie i biegu: oddech nosem (usta zamknięte) tempo kroku umiarkowane, jednostajne, na cztery kroki jeden wdech i wydech, dopiero po należytem wyćwiczeniu w pochodzie tempem umiarkowanym przyspieszać stopniowo na przestrzeni około 30 *m* krok, poczem powrót do tempa pierwotnego, nigdy nie stawiać, młodzieży rozpoczynającej dopiero ćwiczenia, wysokich wymagań w chodzie lub biegu, t. zn. przebywania dłuższych przestrzeni z krańcową szybkością, zawsze zaczynać zwolna i stopniować szybkość na krótkiej tylko przestrzeni i to nigdy niewydobywać szybkości krańcowej. Przy ćwiczeniach w skoku przygotować należycie miejsce doskoku, które najlepiej wysypać grubą warstwą piasku, wćwiczać przedewszystkiem prawidłowy doskok, prawidłowe odbicie lewą i prawą nogą, miejsce odbicia ma być twarde i dobrze wyrównane, stojaki niełatwo przewrotne, poprzeczka lub sznur łatwo spadający. Przy ćwicz. rzutu zachować ostrożność celem nieuszkodzenia współćwiczących, którzy znajdować się winni zawsze w tyle, za rzucającym).

Jak często wolno urządzać z młodzieżą zawody w grach i ćwicz. innych?

(Każda gra i każdy rodzaj ćwiczeń powinien być tylko *raz do roku* zawodniczo rozegrany. Urządzając zawody w biegu, skoku i rzucie, powinno się żądać udziału we wszystkich trzech rodzajach ćwiczeń i niedozwalać do specyalizowania się w poszczególnym jednym rodzaju n. p. tylko biegu, lub tylko skoku, lub tylko rzucie).

Które gry i ćwiczenia należy eliminować w zastosowaniu do młodzieży żeńskiej?

(Wszystkie gry, mające charakter walki w obronie własnej, gdzie decydującym momentem są mocowania, popychania, ciągnięcia, porywania przeciwnika w pół i przenoszenie na inne terytoryum, przerywanie łańcucha, następnie gry kopane, przy których niebezpieczeństwo urazy jest blizkie, tudzież biegi z przeszkodami, wszelkie skoki i rzuty ciężką piłką procną i małą w dal).

## Metodyka i dydaktyka.

Co należy mieć na pamięci przy wyborze gier dla młodzieży rożnych stopni nauki i płci?

(Rozwój fizyczny, inteligencyę młodzieży i do tych momentów stosować wybór gry, przy wyborze dla dziewcząt unikać gier, przy których potrzeba mocowania się, kopania nogą i t. p. niestosowne dla dziewcząt czynności).

Jak postąpi nauczyciel przy wyuczaniu gry nowej?

(Wykład z rysunkiem na tablicy, wskazanie na właściwości gry i niebezpieczeństwa danej gry, przeprowadzenie gry praktycznie z jedną drużyną, wprowadzenie gry we wszystkich drużynach).

Na jakie momenta wychowawcze będzie nauczyciel zwracał uwagę w czasie gry?

(Poznanie temperamentu, poczucie społeczne (zgodliwość, złośliwość, łagodność, ustępliwość, zaciekłość, poczucie sprawiedliwości, ładu, karności, poszanowania przepisów), towarzyskie obejście, złe nawyczki, błędy ruchowe i językowe, samodzielność, przytomność i szybka decyzya, odwaga, fantazya, zmysł kombinacyjny, ambicya i hiperambicya, pobudliwość i jej brak, ociążałość i brak ochoty do ruchu i zabawy, hygiena ruchu (przemęczenie) i t. p.).

W jaki sposób będzie nauczyciel wpływał na usunięcie spostrzeżonych błędów?

(Wytykaniem, korrekturą, zachętą, upomnieniem, usunięciem z gry i t. p.).

Co uczyni nauczyciel, jeśli gra idzie tępo lub bez ochoty?

(Zbada przyczyny, objaśni grę jeszcze raz, ewentualnie sam weźmie udział w grze dla zachęty młodzieży).

Jak długo winna trwać dana gra i jakie zmiany ruchowe są wskazane między grami?

(Czas trwania danej gry stosuje się do wieku młodzieży i zależy od jakości gry, t. j. od jej natężających i atrakcyjnych momentów. Gry, natężające fizycznie wszystkich uczniów, trwać winny najdłużej 15—20 minut, gry, wymagające mniejszego natężenia, 30—40 minut. Po danej grze nastąpić winny: wspólne pochody, ćwiczenia wolne, ćwiczenia oddechowe, biegi w takcie umiarkowanem, ćwiczenia w skoku w wyż, w dal o tyczce, ćwiczenia towarzyskie, igrzyska, mocowania, ćwiczenia w rzucie do celu małą piłką lub oszczepem, biegi rozstawne z przeszkodami, ćwiczenia pływackie, jako ćw. wolne w postawie lub leżeniu, ćw. długiem wywijadłem, ćw. laską).

Jak ułatwi sobie nauczyciel formę rozkazywania młodzieży w czasie gier ruchliwych?

(Zapomocą sygnalizowania świstawką (sygnałówką). Baczność! = świst długi, rozpocząć grę = świst krótki, urwać grę = świst krótki, skończyć grę = trzykrotne świsty i t. p.).

Jakie gry można zarządzić z młodzieżą I-go stopnia nauki?

(Łatwo zrozumiałe dla dzieci wieku 6—7 lat, niewymagające wielu prawideł, ani zręczności fizycznej. Zasadniczo gry, wymagające łapania uciekającego współtowarzysza lub gonitwę o miejsce. A więc: *Kot i mysz. Jastrząb i gołębie. Dzień i noc. Kogut i kurki. Mur chiński. Derkacz. Ślepa babka Nożyczki. Pytką sąsiada. Pytka leży* i t. p.).

Jakie gry można zarządzić z młodzieżą II-go stopnia nauki?

(Oprócz gier I-go stopnia, jeszcze gry, wymagające już pewnej obrotności fizycznej i większej oryentacyi. A więc: *Wilk i gąski. Dwojak. Wodnik* (kruk). *Wyścigi w szeregu. Wyścigi w kole. Wolno? nie wolno!* i t. p.).

Jakie gry można zarządzić z młodzieżą III-go stopnia nauki?

(Oprócz gier z dwóch poprzednich lat, jeszcze gry, wymagające szybkiej decyzyi, odwagi, dowcipu i finezyi. A więc: *Trzeciak, Wilkołak. Mata. Plinie. Podrywka podawana. Mekieta. Turek. A do jamy lisie! Gwałtu gore! Bum! Wyścigi humorystyczne. Podrywka ścigana, Stawanego. Dobijanego* i t. p.).

Jakie gry można zarządzić z młodzieżą IV-go stopnia nauki?

(Oprócz gier trzech poprzednich lat, jeszcze gry, wymagające zręczności w zakresie rzutu i chwytania piłki: A więc: *Podrywka rzucana. Meta, półmety. Harpastum. Rzucanki i chwytki różnego rodzaju. Niedźwiedź rusza. Piłka koszykowa* i t. p.).

Jakie gry można zarządzić z młodzieżą V. VI. i VII. stopnia nauki?

(Oprócz gier z poprzednich lat, jeszcze gry, wymagające siły rzutu i chwytu, zręczności w posługiwaniu się przedmiotami do podbijania piłki i t. p. A więc: *Palant. Procna. Podbijanka do bramy. Piłka koszykowa. Pięstówka* i t. p.).

Jakie rodzaje ćwiczeń zbliżone są najbardziej do gier?

(Chód, bieg, skok, rzut, które zowiemy lekką atletyką).

Jakie rozróżniamy rodzaje chodu?

(Szybki, wytrwały, bez obciążenia, z obciążeniem, na przełaj, z przeszkodami, tudzież marsz, t. j. chód naprzemian z biegiem).

Jakie rozróżniamy rodzaje biegu?

(Szybki na krótkie mety 50, 100, 150 *m*. 400 *m*, bieg na średnią metę od 400—1500 *m*, bieg na długie mety od 1500 *m* wyżej, bieg rozstawny, bieg z płotkami na 110 *m*, bieg z przeszkodami, bieg na przełaj).

Jakie rozróżniamy rodzaje skoku?

(Skok w wyż z miejsca i rozbiegu, skok w dal z miejsca i rozbiegu, skok w wyż i dal z rozbiegu, trójskok, skok o tyczce w dal (wyż), skok przez baryerę).

Jakie rozróżniamy rodzaje rzutu?

(Rzut do celu: piłką małą, oszczepem, rzut w dal: piłką małą, dużą, oszczepem, dyskiem, kulą, kamieniem, młotem).

W jaki sposób będzie nauczyciel przećwiczał metodycznie z młodzieżą całej klasy bieg szybki na 30—50 *m*?

(Podzieliwszy klasę na kilka zastępów uszereguje każdy zastęp rzędowy, jeden za drugim, nakreśli na boisku długą prostą linię (start) i po kolei będzie zastęp po zastępie wćwiczał w startowaniu z łącznym biegiem na 20—30—50 *m*).

W jaki sposób będzie nauczyciel przećwiczał metodycznie z młodzieżą całej klasy bieg rozstawny?

(Podzieli całą klasę na kilka zastępów, każdy zastęp ustawi na punktach rozstawnych (wyznaczonych na obwodzie dokoła boiska w odstępach 30—50 *m* od siebie) w każdym zastępie ponumeruje młodzież od 1 w górę i zarządzi, że naprzód startują po kolei wszyscy oznaczeni numerem (1), następnie wszyscy po kolei oznaczeni numerem (2), dalej wszyscy oznaczeni numerem (3) i t. d., jednak wszyscy łącznie po sobie).

W jaki sposób będzie nauczyciel przećwiczał metodycznie bieg z przeszkodami z całą klasą?

(Przeszkody (10 płotków 5 długie na 0·5 *m* wysokie) umieszcza się na obwodzie boiska na przestrzeni 100—110 *m* długiej bieżni. Do biegu puszeza się po kolei po 2 (3, 4, 5, 6) uczniów równocześnie i to w ten sposób, że gdy pierwsza dwójka (3, 4, 5, 6) wzięła *pierwszą przeszkodę*, puszcza się w bieg drugi zastęp, gdy ci wezmą *pierwszą przeszkodę*, puszcza się trzeci zastęp i t. d.).

W jaki sposób będzie nauczyciel przećwiczał metodycznie bieg z płotkami z całą klasą?

(Podzieli klasę na kilka zastępów, przed każdym zastępem ustawi 2 płotki (jeden za drugim w odstępie kilku metrów), płotki te przeskakują kolejno uczniowie w ten sposób, że, odbiwszy się przed płotkiem n. p. lewą nogą, zeskakują za płotkiem na prawą nogę (nie na obie), poczem biegiem robią 3 kroki, znów odbijają się lewą nogą i przeskakują drugi płotek, w późniejszych lekcyach ustawia się przed młodzieżą 3 płotki, potem 4 i t. d. aż do 10-ciu).

W jaki sposób będzie nauczyciel przećwiczał metodycznie chód szybki na 300—500 *m* z całą klasą?

(Młodzież ustawioną w kolumnie czwórkowej ćwiczyć w szybkim chodzie ną 100 *m*, następnie chód w tempie zwykłem, poczem znowu chód szybki na 100 *m*. Tak powtarzać kilka razy. W następnych lekcyach podwyższych liczbę metrów do 150, później do 200—450—300 itd.).

W jaki sposób będzie nauczyciel przećwiczał metodycznie bieg na wytrwałość z całą klasą?

(W uszykowaniu dwuszeregowem (dwójkami) bieg (krokiem drobnym) w jednakowem tempie na 100 *m*, potem pochód 100 *m*, potem znów bieg 100 *m* i t. d. kilka razy po sobie. W następnych lekcyach podnieść liczbę metrów w biegu do 150 *m*, potem do 200—250—300—350 i t. d., a zawsze z zachowaniem jednakowego tempa).

W jaki sposób będzie nauczyciel przećwiczał metodycznie z całą klasą skok w wyż (w dal, trójkok, skok o tyczce)?

(Przysposobi kilka miejsc do skoku, podzieli klasę na kilka zastępów, każdy zastęp przeznaczy do jednej skoczni, wysokość (dal) skoku pierwotnie małą powiększać będzie stopniowo i zwolna, aż młodzież nabierze zupełnej wprawy w należytym doskoku i odbiciu lewą i prawą nogą, przy każdym zastępie przodownik czuwa nad porządkiem, kolejnością skoku, należytem odbiciem i doskokiem).

W jaki sposób będzie nauczyciel przećwiczał metodycznie z całą klasą rzut piłką małą do celu?

(Przysposobi kilka tarcz, podzieli klasę na kilka zastępów, każdy zastęp przeznaczy do jednej tarczy, odległość rzutu oznaczy kreską, przy każdym zastępie czuwa przodownik nad porządkiem, kolejnością rzutu i użyciem prawej i lewej ręki do rzutu).

W jaki sposób będzie nauczyciel przećwiczał metodycznie z całą klasą rzut w dal procną?

(Podzieli klasę na kilka zastępów, rozstawi je w odpowiedniej odległości, przy każdym zastępie czuwa przodownik nad porządkiem, sposobem i kolejnością rzutu, tudzież nad użyciem do rzutu lewej i prawej ręki).

## Organizacya gier letnich i zimowych, tudzież popołudniowych.

W jaki sposób należy zorganizować młodzież danej klasy, ażeby gry ruchowe dały się łatwo i wszędzie wćwiczać?

(Każda klasa ma mieć własne przybory do gier, nad którymi czuwa osobno ustanowiony uczeń (gospodarz), młodzież wszystką dzielimy na zastępy po 11—15, nad każdym zastępem ustanawiamy przodownika, który w czasie gry czuwa nad porządkiem i prowadzi grę, każdy zastęp otrzymuje innego koloru odznaki (przepaski na pierś lub czapeczki) celem wyróżnienia dwóch zastępów, grających przeciw sobie, na cały sezon opracowany plan gier, iżby każdy zastęp wiedział z góry, w co w danym dniu grać będzie i w którym miejscu boiska, tudzież, ażeby poznajomić młodzież po kolei z różnemi grami i ćwiczeniami).

W jaki sposób urządzi nauczyciel boisko do gier?

(Przy pomocy młodzieży wymierzy i zaznaczy (wapnem lub rowkiem) pole do palanta, procnej, ustawi bramki stałe i t. p. Jeżeli boisko duże może wyznaczyć dokoła boiska bieżnię, t. j. ścieżkę 2—5 *m* szeroką do biegów i marszów, na bieżni może ustawić przeszkody, na osobnem miejscu urządzi skocznię i tarczę do rzutów piłką).

W jaki sposób wyzyska nauczyciel w zimie czas przeznaczony na ćwiczenia fizyczne?

(Tam, gdzie niema sali gimnastycznej, urządzi gimnastykę w izbie szkolnej lub na korytarzu, względnie wycieczkę, t. zw. marsz ćwiczebny, ewewtualnie, jeżeli są warunki miejsca, a nauczyciel ma ochotę i czuje się na siłach podołać temu, urządzi ćwiczenia saneczkowe lub ślizgawkę na łyżwach).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel marsz ćwiczebny?

(Młodzież zostawi książki w izbie, ustawi się przed budynkiem szkolnym czwórkami i na dany znak maszeruje wraz z nauczycielem gościńcem, krokiem równym, w jednakowem tempie, nie powolnem i nie zbyt szybkiem, jeden lub dwa kilometry w kierunku od budynku szkolnego, poczem nawraca ku szkole z tą samą wydatnością kroku. W czasie takiego marszu nie należy robić żadnych przestanków. W innych przypadkach można, gdy odpowiednia temperatura powietrza, zarządzić u punktu nawrotnego »walkę śnieżkami« i stawianie »bałwanów śniegowych«, jednak z zachowaniem wszelkich ostrożności, co do odległości walczących, użytych kul śniegowych i ewentualnej ochrony przeciw zaziębieniu).

W jaki sposób może szkoła, wzglednie nauczyciel propagować ćwiczenia saneczkowe i ślizgawkę na łyżwach?

(Upatrzeniem odpowiedniego wzgórza na tor saneczkowy, a stawku na tor łyżwowy, zachęceniem młodzieży do zrobienia sobie (zamożni kupienia) saneczek, staraniem o zdobycie funduszów na sprawienie dla szkoły kilku saneczek i tyleż par łyżew celem wypożyczania ich uczniom ubogim, a mając to wszystko może nauczyciel wyjść z młodzieżą na tor saneczkowy lub łyżwowy i odbywać stosowne ćwiczenia, rozumie się, że śnieg z toru będzie młodzież sobie sama odmiatała).

Do czego dążyć powinna szkoła wielko i małomiasteczkowa na polu pozaszkolnego wychowania fizycznego?

(Do zakładania Parków gier, wprowadzenia popołudniowych gier i wycieczek pod kierunkiem nauczycieli szkolnych, osobno zato wynagradzanych, tudzież wprowadzenia nauki pływania).

Jakie drogi prowadzą do tego celu?

(Stworzenie komitetu lub towarzystwa z obywateli przychylnych tej myśli, petycye do Gminy z żądaniem stałego oddania do zabaw młodzieży pewnych obszarów łąk, któreby zamienić można na boiska, ewentualnie Park gier, starania o zdobycie funduszów drogą festynów, zabaw i t. d., ewentualnie drogą dobrowolnych składek w gminie, starania o subwencyę Gminy, Rady powiatowej, Towarzystw zaliczkowych i t. p.).

Co należy łączyć z letniemi wycieczkami popołudniowemi?

(Naukę poglądową z dziedziny przyrody, geografii, historyi, miernictwa i t. p., tudzież stosowne gry ruchowe). (D. n).

*E. Cenar.*

# Sport w Sokolstwie.

Rozwijający się silnie w ostatnich latach ruch sportowy wśród naszej młodzieży jest najlepszym dowodem, jak wielce ćwiczenia tego zakresu przypadają jej upodobaniu, jest wskazówką dla Sokolstwa, iżby tych upodobań młodzieży nie lekceważono, nie brano ich za chwilowy gust lub modę, lecz traktowano je poważnie, albowiem upodobania te trwają już lat kilka niezmiennie, zwolenników przybywa rokrocznie coraz więcej, słowem ruch sportowy potężnieje.

Komisya reformy metody gimnastycznej, obradująca w latach 1905/6, poleciła sporty jako uzupełnienie gimnastyki sokolej i rozsegregowała je stosownie do wieku i płci. V. Zlot Sokoli w Krakowie w programie zawodów, uwzględnia wyłącznie sport i lekką atletykę, dając niejako ćwiczeniom tym sankcyę ćwiczeń Sokolich, to też w najbliższej (po zlocie V) przyszłości praca sokola dostroić się winna do tego kierunku tak, iżby obok dotychczasowej pracy, sporty znalazły stosowne i odpowiednie miejsce wśród ćwiczeń sokolich. Sokolstwo powinno liczyć się poważnie z dążeniem społeczeństwa, nie powinno ignorować ruchu, który cały ogół uznaje za dobry i popiera go, gdyż rychło znalazłoby się za nawiasem. Rozwaga sokola nakazuje nam wszelki świeży ruch na polu wychowania fizycznego narodu naszego, w jakiejkolwiek on występuje formie, badać, przyswajać i wcielać w naszą organizacyę, ujmować go w ręce, aby nie stwarzać obok Sokolstwa równorzędnych instytucyi, konkurujących z nami, a co najważniejsze instytucyi bez podkładu narodowego. Tak, jak postąpiono z żądaniami wprowadzenia reformy metody

gimnastyki, z żądaniami wcielenia do naszych ćwiczeń sokolich ćwiczenia gimnastyki szwedzkiej, tak samo należy postąpiś ze sportami. Ćwiczenia sportowe, wcielone do gimnastyki sokolej nie przygniotą jej, nie usuną na drugi plan, gdyż mają swoje okresy i swoje warunki wieku, a odnośnie do lekkiej atletyki nie są niczem innem, jak tylko ćwiczeniami sokolemi w chodzie, biegu, skoku i rzucie.

Sokolstwo winno wchłonąć w siebie cały ruch sportowy, jaki w ostatnich czasach budzić się zaczyna w kraju naszym, powinno ująć go w swoje ręce, nadać mu prawidłowe formy, strzedz przed wybujaniem, niedopuścić przygniatania tego, co stanowi podstawę wychowania fizycznego, t. j. gimnastyki. Pierwszym do tego krokiem jest niewątpliwie tworzenie w Sokolstwie oddziałów sportowych. Sport w rękach sokolich nie wyprze gimnastyki, sport stanie się gimnastyką, rywalizacya wszelka między sportem a gimnastyką wtedy ustaje.

Każde gniazdo sokole zorganizować powinno w łonie swojem oddział sportowy, który, stosownie do warunków miejscowych, uprawiać powinien w lecie i w zimie wszelakie sporty. Wiele już ćwiczeń sportowych wcieliło sokolstwo w swoją pracę, jak: ślizgawkę, szermierkę, koło, strzelanie do celu, jazdę konną i t. p. pozostają jeszcze: gry sportowe i lekka atletyka, turystyka, wioślarstwo pływanie i t. p.

Przedewszystkiem, w każdem gnieździe sokolem bez wyjątku kultywować należy obok gimnastyki: gry sportowe, lekką atletykę, szermierkę, strzelbę, turystykę pieszą, koło, ślizgawkę, narty i saneczki.

W gniazdach przywodnych: wiosło, pływanie, sanki, łyżwy z żaglem — ponadto

W gniazdach podgórskich i górskich: taternictwo.

W gniazdach centralnych: jazdę konną.

Każdy sokół powinien przejść wszystkie sporty po kolei, wszystko poznać i stanąć trwale przy tem ćwiczeniu, które mu najlepiej będzie odpowiadało.

Przedewszystkiem wyuczyć się powinien pływania, ślizgania, saneczkowania jeszcze jako dziecko, między rokiem 10—14, jako chłopak rozpocząć winien szermierkę, strzelbę i narty, między 14 a 18 rokiem lekką atletykę, piłkę nożną, koło, wiosło i wszelkie inne gry sportowe, tak, że z ukończonym 18 rokiem obok gimnastyki winien być wszechstronnie wyćwiczony i teraz dopiero obrać mu wolno specyalny kierunek w sporcie, rozumie się z łącznem uprawianiem ćwiczeń gimnastycznych, które przez cały czas oddawania się sportom pozostają podstawowem ćwiczeniem.

W ten sposób wychowany młodzieniec będzie mógł nazwać się idealnie wychowanym i prawdziwym sokołem. *Dr.*

# O budowie ciała ludzkiego.

Napisał *W. Sikorski.*

Ciało ludzkie składa się z twardych stałych części, zwanych w całości układem kostnym lub szkieletem, oraz z części miękkich, z których większość stanowi układ mięsny, zwany ogólnie mięśniami. Szkielet składa się z licznych kości, a te są rozmaitego kształtu. Kształt ten odpowiada celowi, któremu one służą. Jedne są płaskie, a przytem wklęsłe i te służą do ochrony organów wewnętrznych (kości głowy), inne są okrągłe, długie i spełniają rolę dźwigni (kości kończyn górnych i dolnych), a jeszcze inne, różnego kształtu — pełnią funkcyę jedną i drugą: chronią organa wewnętrzne i są dźwigniami, na które działa siła mięśni (kości tułowia).

Większość tych kości jest parzystą, skąd pochodzi symetryczna budowa szkieletu, mniejszość zaś jest nieparzystą, a do tej należy mostek, kręgosłup i niektóre kości głowy. Wszystkie te kości łączą się wzajemnie, tworząc t. zw. stawy, które są mniej lub więcej ruchome, lub też złączone są za pomocą szwów kostnych, jak np. kości głowy i te są w stosunku do siebie nieruchome. Kości te połączone są ze sobą i wzmocnione chrząstkozrostem, krótkimi więzami lub dłuższymi ścięgnami oraz mięśniami.

Dwie kości końcami do siebie zwrócone i połączone ze sobą więzami i ścięgnami tworzą staw.

Stawy umożliwiają wykonanie ruchu, gdyż za ich pośrednictwem mogą kości zmieniać swe względem siebie położenie. Zmiany te stosownie do ich formy moglibyśmy podzielić na uginania, prężenia, zwroty i krążenia. Szkielet jest zatem rusztowaniem, na którem opiera się cały układ mięśniowy, jest ochroną organów wewnętrznych oraz aparatem biernym, poruszanym siłą mięśni.

Przypatrzmy mu się z blizka. Podstawą jego jest kręgosłup złożony z licznych kręgów, połączonych ze sobą więzadłami bocznemi i międzykręgowemi. Jest on zgiętą sprężyną, chroniącą organa wewnętrzne od wstrząśnień. Zgięcie to ma więc swoje fizyologiczne uzasadnienie, często jednak jest za wielkie, skutkiem czego wywiera ujemny wpływ na rozwój organów wewnątrznych i funkcye życiowe, jest wogóle wszelka, chociażby nieznaczna nieprawidłowość w rozwoju którejkolwiek kości utrudnia ruch, a często powoduje chorobę i boleści.

Kręgosłup zaczyna się kręgami szyjnemi, a na pierwszym z nich zupełnie ruchomym, zwanym atlasem, spoczywa głowa, która jest stosunkowo najcięższą częścią ciała. Do kręgów szyjnych, których jest siedm, przylega 12 kręgów piersiowych, odznaczających się mniejszą ruchliwością. Ten brak ruchliwości u tych kręgów wynika częścią z ich budowy, częścią zaś z tego powodu, że ich więzadła międzykręgowe są słabiej rozwinięte, a w części także pocho-

dzi stąd, że do nich przyczepia się 12 par żeber (7 prawdziwych i 5 fałszywych), a stąd tak częste wypuklenie i skrzywienie kręgosłupa na zewnątrz.

Z przodu bowiem tułowia znajduje się mostek, z którym są połączone żebra prawdziwe. Gdy więc pracując umysłowo, zapominamy o właściwem położeniu naszego ciała i pracujemy w postawie skurczonej, kręgosłup wygina się na zewnątrz i pociąga za sobą żebra wraz z mostkiem wstecz. Stąd to tak często u naszej młodzieży szkolnej zapadła klatka piersiowa, tak częste w wieku późniejszym choroby płucne.

Znacznie większą ruchliwością odznacza się następnych pięć kręgów, zwanych lędźwiowymi, a to z powodów wprost przeciwnych. Budowa ich jest tego rodzaju, że ruchu nie utrudnia, więzadła międzykręgowe są u nich lepiej rozwinięte oraz brak tu żeber, któreby utrudniały ich ruchliwość. Dlatego to przy wszelkich skłonach wstecz wygina się młodzież tak chętnie, wyłącznie w kręgach lędźwiowych, co znowu powoduje chorobliwe wygięcie się kręgosłupa w tych kręgach do środka. O ile więc taki nieprawidłowy ruch wykonuje młodzież obciążona już skrzywieniem kręgosłupa w kręgach piersiowych, potęguje on tylko jej ułomność, którą należy leczyć osobno. Tak bowiem tej jak i wszelkiej innej nieprawidłowości w rozwoju szkieletu, można najczęściej ze skutkiem przeciwdziałać przez odpowiednio dobrany i dostosowany ruch fizyczny.

(C. d. n.).

# Kronika

— **Kształcenie nauczycieli gimnastyki w Belgii** zostało unormowane ustawą wydaną w »Ministeur Belge, Journal Officiel Nr. 185—8 Juillet 1908« na mocy której, przy wydziale medycznym Uniwersytetu w Gent, uzyskać można patent nauczyciela i doktora wychowania fizycznego.

— **„Vigoro“ nowa gra angielska.** Jestto krikiet angielski, w którym zamiast kijanki używają rakiety a zamiast twardej piłki krikietowej, piłki tennlsowej. Zresztą reguły pozostają te same, co przy krikiecie. Gra ta doznała sympatycznego powszechnie w Anglii przyjęcia, powinna więc i u nas znaleźć zwolenników.

— **Gry footbalowe w szkołach w New-Yorku zniesiono.** Zbyt liczne tragiczne wypadki podczas gry footbalowej pomiędzy młodzieżą szkolną, skłoniły władze szkolne w New-Yorku do przedsięwzięcia kroków ostrożności i w tym celu we wszystkich szkołach średnich i wyższych w New-Yorku, gra ta została całkowicie zakazana. Władza szkolna chce w ten sposób zapobiedz dalszym wy-

padkom, jakie kończyły się zwykle kalectwem lub śmiercią ucznia lub studenta. (Dotyczy to footballu Rugby, a nie footballu associacion, grywanego u nas).

— **Co Anglia wydaje na zabawy sportowe.** Zabawy, mające na celu nie tylko miłą rozrywkę, lecz także i rozwój fizyczny uczestników, stały się już nieodzowną potrzebą całego społeczeństwa angielskiego i bez nich przeciętny Anglik nie mógłby już egzystować. Zliczyć sumę rocznych wydatków, poświęconych zabawom sportowym, prawie niepodobna nawet przy pomocy angielskich urzędowych dat statystycznych, gdyż i te daty wobec olbrzymiego rozwoju zabaw sportowych nie mogą być dokładne.

W samym Londynie urządzono 452 placów do gry w »Cricket'a«, 476 placów tennisowych, 231 wielkich placów do piłki nożnej, 31 krokietów, 39 do gry hockey. Wieleż zatem musi ich być rozsianych po całym obszarze Wielkiej Brytanii i Irlandyi.

Pewien Amerykanin zadał sobie jednak trudu wiele i w przybliżeniu starał się obliczyć w milionach dol. koszty urządzeń sportowych w Anglii i roczny wydatek Anglików, poświęcany wyłącznie na sporty. Więc według jego obliczeń w polowanie włożono kapitał 20,000.000 dol., a roczne koszty polowań przenoszą 40,000.000 dol., rybactwo pochłania rocznie około 2,000.000 dol., wyścigi 50,000.000 dol. itp. Jedną z najwyższych cyfr wykazują jednak gry piłki nożnej i krikiet. Tu dla tych gier, licząc także wartość obróconych dla nich gruntów poświęcono 60,000.000 dol., a przeszło drugie tyle mają wynosić roczne koszty udziału w tych zabawach i potrzebnych przyborów.

Skąd wspomniany wyżej Amerykanin czerpał te daty, nie wiemy — lecz gdy się przejrzy choćby tylko sportowe czasopisma angielskie i czyta opisy zawodów, turniejów, wyścigów, zapasów, polowań, gdy się widzi ilustracye tych gier i zabaw, a uprzytomni sobie drożyznę w Anglii, podane cyfry nie wydają się za wielkie.

— **Sokół-Macierz** zorganizował z młodzieży szkolnej drużynę sokolą złożoną z przeszło 120 chłopaków w wieku 14 – 16 lat, która z 1. maja rozpoczyna ćwiczenia fizyczne na boisku sokolem. W program wchodzą: gimnastyka, football, hockey i t. p. gry.

— **Towarzystwo zabaw ruchowych we Lwowie** wprowadza w bieżącym sezonie obowiązkową naukę szermierki z młodzieżą szkół średnich od klasy V. w górę (dwa razy na tydzień), musztrę i ćwiczenia wolne (30 minut) z młodzieżą od I. klasy do IV. włącznie, tudzież ćwiczenia w strzelaniu z łuku dla dziewcząt i drużyn T. Z. R.

---

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.